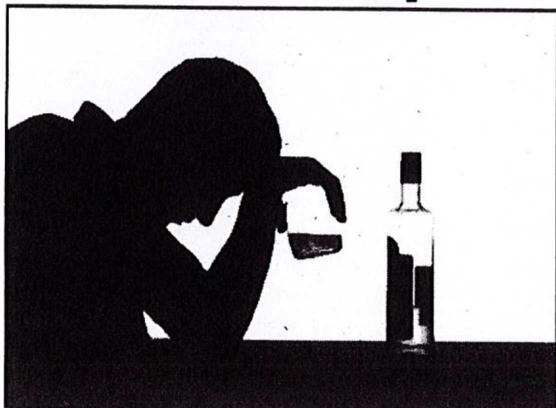
estilo Salud, Moda y Beyeza
E-mail: espectaculo@diario.aw

Ki ora bebemento di alcohol ta bira un problema



Pa hopi persona, bebe alcohol ta solamente un forma placentero di relaha. Sinembargo, e personanan cu trastorno pa e consumo di alcohol ta bebe di mas, poniendo den peligro nan bida y di otronan. Ki ora bebe alcohol ta bira un problema?

Pa mayoria di e adultonan, e consumo modera di alcohol, no mas di dos bebida pa dia pa hombernan y pa muhernan y personanan mayor ta relativamente inovensivo. (Un "bebida" ta nifica 1,5 ons di bebidanan fuerte, 5 ons di biña of 12 ons di cerbez, cu den tur caso tin 0,5 di alcohol).

E consumo modera, sinembargo, ta bay den un extremo di rango cu ta bay desde e abuso di alcohol te na e dependencia di alcohol.

E abuso di alcohol ta un patron di consumo di bebidanan cu ta deriva den consecuencanan adversa importante y recurente. Personanan cu ta abusa di alcohol por hasta no por cumpli cu nan obligacionnan importante na school, trabao of famia. Por tin problemanan legal relaciona cu e consumo di alcohol, manera hopi biaha deteni pa core bao efectonan di alcohol. Nan por tin problema di relacion asocia cu e bebida.

- Personanan cu alcoholismo "tecnicamente conoci como dependencia di alcohol" ta perde e control confiable di nan consumo di alcohol. No ta importa ki tipo di alcohol bo bebe y ni siquiera e cantidad: e personanan dependiento di alcohol no por stop di bebe una bez nan cuminza. E dependencia di alcohol ta caracteriz apa e tolerancia (e necesidad di bebe mas pa logra e mesun euforia) y e sindrome di abstinencia si e bebida wordo kita bruscamente. E sintomanan di abstinencia por inclui sacamento, sodamento, inquietud, iritabilidad, temblamento, halucinacionnan etc.

E problema cu alcohol tambe tin un impacto hopi negativo den e salud mental. E abuso di alcohol y alcoholismo por empeora condicionnan existente manera depresion of provoca problemanan nobo manera perdida grave di memoria, depresion of ansiedad. E problemanan cu e alcohol no solamente ta lastima e bebedo, segun un estudio, mas di mitar di personanan na Merca tin como minimimo un familar cerca cu un problema pa consumo di alcohol. Ta mas probable cu casanan y yiunan di e bebedornan ta experimenta violencia familiar como tambe cu e muchanan ta enfrenta abuso fisico y sexual, abandono y ta desaroya problemanan psicologico. Muhernan cu ta consumi alcohol durante embarazo ta core riesgonan serio di causa daño na e feto. Amigonan y familianan por muri of resulta herida den accidentenan y asaltonan relaciona cu e alcohol.

Ki ora mester busca ayuda?

E señalnan cu un posibel problema ta inclui di tin amigonan of famianan cu ta exdpresa preocupacion, rabia ora cu personanan ta critica cu nan ta bebe dimas, ta sinti culpable di a bebe y pensa cu nan mester stop per nan ta incapaz pa logre y nan mester un bebida mainta pa calma nan nervionan of alivia e wayaba. Pa esnan cu kier busca un solucion nan mester bay busca un ayudo pa haci un desintixocacion supervisa pa un docter pa evita e sintomanan potencialmente moral di sindrome di abstinencia man

Tin varios manera disponible pa aborda e tratamiento di e problenan cu alcohol. Ningun ta mihor pa tur persona. Y e boluntad mester bin di bo pa bo logra.